

บทที่ 1

บทนำ

สวนสุขภาพครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งคู่มือได้) ปลูกเพื่อกิน กินเพื่ออยู่ อยู่แบบพอประมาณ คือ ฐานเศรษฐกิจครัวเรือน

1. ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

จากประสบการณ์การทำงานด้านสวัสดิการสังคมมายาวนานและบวกกับการประสบการณ์การทำงานในค่ายฝึกอบรมค่ายโตนหินลาด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง แทบทุกครั้งเมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพก็จะโยงไปเกี่ยวข้องกับกรบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะทราบกันโดยทั่วไปว่าผัก ปลา อาหาร ที่ซื้อมาจากตลาดจะมีสารปนเปื้อนตกค้างอยู่ในอาหารอยู่มากมายหลายชนิดแต่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อมาเพื่อบริโภค ในขณะที่ทุกคนรู้อยู่แล้วว่าอาหารเหล่านั้นไม่ปลอดภัยทำไมจึงต้องนำมาบริโภคนั้นก็เพราะความจำเป็นเนื่องจากไม่มีพื้นที่ในการเพาะปลูกพืชผักไว้บริโภคเองภายในครัวเรือนจากการสังเกตกลุ่มบุคคลดังกล่าวก็จะเห็นได้ว่าทุกคนมีบ้าน มีสวน มีนา แต่ไม่มีพื้นที่สำหรับปลูกผักและบุคคลเหล่านี้ก็จะโยงไปถึงชุมชน คนเมือง ข้าราชการ นักบริหารที่มีบ้านพักก็จะมีปัญหาเกี่ยวข้องกับกรบริโภคพืชผักที่ไม่ปลอดภัยมีสารพิษปนเปื้อน และบางครัวเรือนมีความพยายามและมีแนวคิดที่จะปลูกพืชผักไว้บริโภคเองเพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค บุคคลเหล่านี้ก็จะได้รับคำตอบสุดท้ายกับตัวเองว่าไม่มีพื้นที่ที่จะปลูกผักได้

จากการทำงานและคำตอบที่มีปัญหาของกลุ่มบุคคลดังกล่าวทำให้ข้าพเจ้าเกิดแนวคิดและแรงบันดาลใจที่จะค้นหาคำตอบเหล่านั้นให้ได้ จึงมองเห็นวัสดุเหลือใช้ในท้องตลาดทั่ว ๆ ไปนำมาพัฒนาเป็นอุปกรณ์ในการปลูกผักสวนครัวหน้าบ้านเพื่อไว้บริโภคได้อย่างปลอดภัย โดยใช้ยางรถยนต์ขนาดที่แตกต่างกัน วางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ จึงเรียกที่ปลูกผักนี้ว่า “ผักคอนโด” และยังใช้ขวดน้ำพลาสติกเป็นส่วนประกอบในการปลูกผักคอนโดอีกด้วยจึงเรียกว่า “ผักแขวน” และ “ผักห้อยหัว”

จากการศึกษาและทดลองมาระยะหนึ่ง ก็ได้มีหน่วยงาน กลุ่มองค์กรและประชาชนสนใจเป็นจำนวนมากและได้มาศึกษาดูงานกันอยู่เรื่อย ๆ และในสภาพปัญหาในปัจจุบันประชากรไทยได้ขยายตัวและขยายครอบครัวมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาด้านที่อยู่อาศัยและที่ทำกิน ข้าพเจ้าจึงหาทางแก้ไขโดยใช้พื้นที่รอบ ๆ บริเวณบ้านพักที่มีแสงแดดส่องมาถึงได้บ้างเล็กน้อยเวลาตอนเช้า ตอนบ่าย หรือตอนเย็นก็ได้โดยใช้การปลูกผักแบบคอนโด ผักแขวน และผักห้อยหัวให้ปลูกผักที่จำเป็นต้องใช้ในครัวเรือนเพื่อเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารไว้บริโภคในชีวิตประจำวัน อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาทดลอง

- 2.1 เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของวัสดุที่นำมาประกอบเป็นคอนโดปลูกผักและทำกระถางแขวนเพื่อปลูกผักแบบแขวนและผักห้อยหัว
- 2.2 เพื่อเป็นการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การปลูกผักคอนโดและผักแขวนกับผู้สนใจที่จะปลูกผักไว้บริเวณในครัวเรือนในสถานที่ที่ไม่มีพื้นที่ปลูกผักแบบธรรมดาทั่ว ๆ ไป
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ที่สนใจปลูกผักคอนโดและผักแขวนว่ามีความพอใจมากน้อยขนาดไหน
- 2.4 เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนที่ไม่มีพื้นที่ปลูกผักแบบธรรมดาทั่ว ๆ ไป กลับมาสนใจปลูกผักคอนโดและผักแขวนไว้บริเวณในครัวเรือนให้เพิ่มมากขึ้น

3. สมมติฐานของการศึกษา ทดลอง

- 3.1 วัสดุที่นำมาทำเป็นคอนโดปลูกผักและกระถางแขวนปลูกผัก มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานที่ได้กำหนดไว้เกิน 90 เปอร์เซ็นต์
- 3.2 ผลสัมฤทธิ์หลังการทดลองจะต้องสูงกว่าแนวความคิดที่ได้วางไว้
- 3.3 ความพึงพอใจของผู้ที่สนใจต่อการทดลองโดยใช้ยางรถยนต์และขวดพลาสติก ทำเป็นคอนโดปลูกผักและกระถางแบบแขวน อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

4. ขอบเขตของการศึกษา ทดลอง

4.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

- 4.1.1 สมาชิกกลุ่มตัวอย่างในตำบลตะโหมด จำนวน 30 คน
- 4.1.2 แกนนำชุมชนในตำบลตะโหมดที่สนใจเข้าร่วมศึกษาทดลอง จำนวน 4 ชุมชน

4.2 ระยะเวลาในการศึกษา ทดลอง

- 4.2.1 ระยะเวลาตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ 2557 – สิงหาคม 2557

4.3 เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษา

- 4.3.1 การนำวัสดุเหลือใช้ ยางรถยนต์และขวดพลาสติกนำมาดัดแปลงเป็นกระถางซ้อนกันปลูกผักคอนโดเพื่อเป็นการประหยัดพื้นที่ เวลา และประหยัดน้ำ ที่สำคัญเป็นการการปลูกผักคอนโดมีความสวยงาม ชวนมองอีกด้วย

4.4 ตัวแปรในการศึกษา ทดลอง

- 4.4.1 ตัวแปรต้น คือ การเปลี่ยนแปลงแนวคิดจากการปลูกพืชผักในพื้นที่ธรรมดา ๆ เปลี่ยนมาใช้ยางรถยนต์ที่หมดสภาพการใช้งานแล้ว มาเป็นอุปกรณ์การปลูกพืชผักสวนครัวและยังใช้ขวดน้ำพลาสติกมาใช้แทนกระถางปลูกผักแบบแขวนอีกด้วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและตื่นตัวของผู้เข้าร่วมศึกษา ทดลอง

4.4.2 ตัวแปรตาม

4.4.2.1 ประสิทธิภาพของวัสดุอุปกรณ์ที่นำมาทดลองทำเป็นคอนโดและกระถางใช้วัสดุเหลือใช้ที่คงทนถาวรและประหยัดราคาถูก

4.4.2.2 ผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจ ก่อนการศึกษาทดลองและหลังการศึกษาทดลองสูงมาก

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 คอนโด หมายถึง แปลงปลูกผักที่ทำจากยางรถยนต์ ที่มีขนาดไม่เท่ากันใส่ดินที่เตรียมเอาไว้แล้ววางซ้อนขึ้นเป็นชั้น ๆ

5.2 ผักแขวน คือ ผักที่ปลูกในขวดพลาสติกแล้วนำไปแขวนไว้บนโรงเรือนนั้งร้าน

5.3 ผักห้อยหัว คือ ผักที่ปลูกไว้ที่ก้นกระถางแล้วไปแขวนกลับหัวให้ต้นผักห้อยลงข้างล่าง

5.4 โรงเรือน นั้งร้าน คือ การสร้างโรงเรือนคร่อมอยู่บนคอนโด มิใช่ครัวแต่ไม่มีหลังคาให้สำหรับแขวนผักแบบขวนและผักห้อยหัว

5.5 ประสิทธิภาพ หมายถึง คุณภาพของวัสดุ อุปกรณ์และบุคคลผู้เข้าร่วมศึกษา ทดลอง

5.6 ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง คำถาม คำตอบที่ได้จากผู้เข้าศึกษา ทดลองว่าพึงพอใจมาก

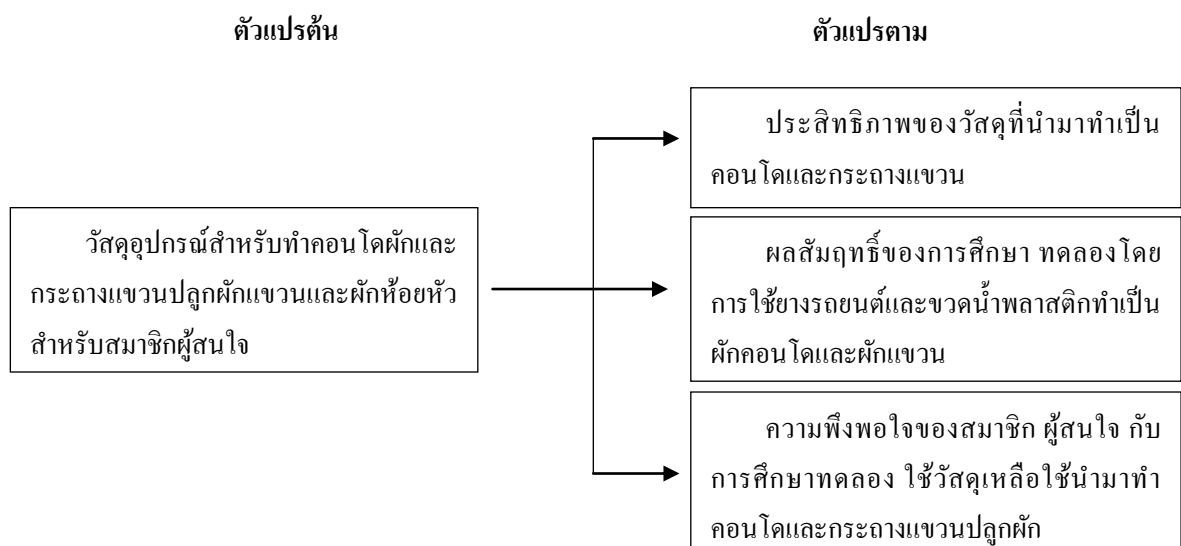
5.7 ความพึงพอใจ หมายถึง ค่าความรู้สึกนึกคิดของผู้เข้าร่วมศึกษา ทดลอง

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้วัสดุยางรถยนต์ที่นำมาทำเป็นคอนโดมีประสิทธิภาพ ใช้เป็นคอนโดปลูกผักได้คงทนและยั่งยืน

6.2 ก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ที่นำไปใช้สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่ จัดเป็นส่วนหย่อมผักสด ดูแล้วสวยงามเพลิดเพลิน สร้างความสุขกายสบายใจได้ประโยชน์

7. กรอบความคิดในการศึกษา ทดลอง



บทที่ 2

พระบรมราโชวาทและเอกสารที่สำคัญ

ในการรายงานการสร้างสวนสุขภาพครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืนให้กับสมาชิกผู้สนใจในตำบลตะโหมด ผู้รายงานได้ศึกษาและเรียนรู้จากเอกสารเป็นจำนวนมาก และเอกสารที่สำคัญที่ผู้รายงานได้นำมาประกอบเป็นแนวคิดให้สมาชิกผู้สนใจเข้าร่วมโครงการปฏิบัติตาม คือ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และพระบรมราโชวาทในโอกาสงานพระราชพิธีต่าง ๆ ที่สำคัญโดยเฉพาะเอกสารทรงเตือนภัยไว้ล่วงหน้าเป็นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความว่า

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการ และใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจขั้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียวโดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยาก ล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงอยู่ในเวลานี้...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2517

โดยเฉพาะผู้รายงานเป็นผู้ติดตาม ค้นหาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตลอด โดยเฉพาะฉบับนี้เปรียบเสมือนพระปฐมพระบรมราโชวาทปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแก่ปวงชนชาวไทยและโดยเฉพาะแนวคิดหนึ่งของระบบเศรษฐกิจพออยู่ พอกิน กับการแก้ไขวิกฤติทางเศรษฐกิจและปัญหาทางสังคมของไทย นับสำคัญของแนวคิดระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงมีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 ประการ ได้แก่

ประการแรก เป็นระบบเศรษฐกิจที่ยึดถือหลักการที่ว่า “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” โดยมุ่งเน้นการผลิตพืชผลให้เพียงพอกับความต้องการบริโภคในครัวเรือนเป็นอันดับแรกเมื่อเหลือพอจากการบริโภคแล้ว จึงคำนึงถึงการผลิตเพื่อการค้าเป็นอันดับรองลงมา ผลผลิตส่วนเกินที่ออกสู่ตลาดก็จะเป็นกำไรของเกษตรกร ในสภาพการณ์เช่นนี้เกษตรกรจะกลายเป็นผู้กำหนดหรือเป็นผู้กระทำต่อตลาด แทนที่ตลาดจะเป็นตัวกระทำหรือเป็นตัวกำหนดเกษตรกรดังเช่นที่เป็นอยู่ในขณะนี้ และหลักใหญ่สำคัญยิ่ง คือ การลดค่าใช้จ่าย โดยการสร้างสิ่งอุปโภคบริโภคในที่ดินของตนเอง เช่น ข้าว น้ำ ปลา ไข่ ไม้ผล พืชผัก ฯลฯ

ประการที่สอง เศรษฐกิจแบบพอเพียงให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มของชาวบ้าน ทั้งนี้ กลุ่มชาวบ้านหรือองค์กรชาวบ้านจะทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ให้หลากหลายครอบคลุมทั้งการเกษตรแบบผสมผสานหัตถกรรมการแปรรูปอาหาร การทำธุรกิจค้าขาย และการท่องเที่ยวระดับชุมชน ฯลฯ เมื่อองค์กรชาวบ้านเหล่านี้ได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็ง และมีเครือข่ายที่

กว้างขวางมากขึ้นแล้วเกษตรกรทั้งหมดในชุมชนก็จะได้รับการดูแลให้มีรายได้เพิ่มขึ้น รวมทั้งได้รับการแก้ไขปัญหาในทุก ๆ ด้าน เมื่อเป็นเช่นนี้ เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศก็จะสามารถเติบโตไปได้อย่างมีเสถียรภาพ ซึ่งหมายความว่าเศรษฐกิจสามารถขยายตัวไปพร้อม ๆ กับสภาพการณ์ด้านการกระจายรายได้ที่ดีขึ้น

ประการที่สาม เศรษฐกิจแบบพอเพียงตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีความเมตตา ความเอื้ออาทรและความสามัคคีของสมาชิกในชุมชนในการร่วมแรงร่วมใจเพื่อประกอบอาชีพต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจึงมิได้หมายถึง รายได้แต่เพียงมิติเดียว หากแต่ยังรวมถึงประโยชน์ในมิติอื่น ๆ ด้วย ได้แก่ การสร้างความมั่นคงให้กับสถาบันครอบครัว สถาบันชุมชน ความสามารถในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของชุมชนบนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งการรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของไทยให้คงอยู่ตลอดไป

จากเอกสารปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พอสรุปได้ว่า สิ่งที่สำคัญ คือ การพัฒนาตนเองในพื้นที่ของตนเองให้มีกินมีใช้ในครอบครัวจึงมีสาระสำคัญดังนี้

1. สาระการเรียนรู้เรื่อง การเลือกและการตกแต่งอุปกรณ์
 - 1.1 สาระการเรียนรู้เรื่อง การผลิตอุปกรณ์ทำคอนไดปลุกผัก
 - 1.2 สาระการเรียนรู้ การเลือกอุปกรณ์
 - 1.3 สาระการเรียนรู้ การปรับปรุงและตกแต่งอุปกรณ์
2. สาระการเรียนรู้การเตรียมดิน
 - 2.1 สาระการเรียนรู้เรื่อง การเลือกดิน
 - 2.2 สาระการเรียนรู้เรื่อง การเลือกปุ๋ย
 - 2.3 สาระการเรียนรู้เรื่อง การผสมดิน
3. สาระการเรียนรู้การเพาะปลูกต้นกล้าผัก
 - 3.1 สาระการเรียนรู้การเลือกพันธุ์ผัก
 - 3.2 สาระการเรียนรู้การหว่านเมล็ดพันธุ์ผัก
 - 3.3 สาระการเรียนรู้การขยายต้นกล้าพันธุ์ผัก

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้มุ่งเน้นการพัฒนา การแก้ไขปัญหา พัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาโดยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการลงมือเรียนรู้ด้วยตนเองและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองจะได้มีจิตสำนึกได้รู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อจะเป็นกุญแจไขแก้ปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชนต่อไปในอนาคต

บทที่ 3

วิธีการศึกษาดำเนินงาน

การรายงานผลการใช้วัสดุอุปกรณ์เหลือใช้มาทำเป็นคอนโดปลูกผักและการใช้ขวดน้ำอัดลมแบบพลาสติกนำมาทำเป็นกระถางแขวนปลูกผักในหัวข้อเรื่อง สวนสุขภาพแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งตุ๋ยู่ได้) เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาทดลองให้กับเด็ก เยาวชน และแกนนำชุมชนในพื้นที่ ตำบล ตะโหนด จังหวัดพัทลุง ผู้รายงานดำเนินการศึกษา ทดลอง ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ
2. แนวทางการศึกษาทดลอง
3. ดำเนินการศึกษาทดลอง
4. ทดลองใช้สิ่งที่น่าสนใจมาศึกษาทดลอง
5. สรุปผลการศึกษาทดลอง
6. แนะนำและเผยแพร่สิ่งที่ศึกษาทดลองที่ผ่านเกณฑ์การศึกษาทดลองและสิ่งที่มีผู้เข้าร่วมศึกษา

ทดลองพึงพอใจ

3.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ เด็ก เยาวชน ประชาชนและแกนนำชุมชน ซึ่งอาศัยอยู่ในเขต ตำบลตะโหนด อำเภอ ตะโหนด จังหวัดพัทลุง จำนวน 30 คน

3.2 แนวทางการศึกษา ทดลอง

3.2.1 การศึกษาทดลองครั้งนี้ใช้เชิญชวนกลุ่มเด็ก เยาวชน ประชากรผู้สนใจมาดูผลงาน มาศึกษา การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการใช้เป็นอุปกรณ์การปลูกผักคอนโดและกระถางแขวน เช่น มีดตัดยางรถยนต์ กรรไกรตัดขวดพลาสติก ฟิล์มตัดขวด เชือกไนลอนเบอร์ 12

3.4 ทดลองใช้สิ่งที่น่าสนใจมาศึกษาทดลอง

3.4.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง มาร่วมกันเลือกยางรถยนต์ขนาดต่าง ๆ มาวางซ้อนกันเพื่อให้ได้ขนาดตามความเหมาะสม ศึกษาวิธีการตัดยางรถยนต์และลงมือทดลองตัดยางรถยนต์ด้วยตนเองทุกคน

3.4.2 ประชากรศึกษาตัวอย่าง มาร่วมกันเลือกขวดน้ำพลาสติกขนาดที่พอเหมาะและขวดใบที่มีฝาปิด เพื่อศึกษาวิธีการตัดกันขวดและวิธีเจาะรูใส่ก้อระบายน้ำออก เมื่อได้ขวดพร้อมมีฝาปิดสมบูรณ์ก็ทำการทดลองตัดขวดและเจาะรูใส่ก้อที่ฝาขวด

3.4.3 ประชากรศึกษา มาร่วมกันศึกษาขั้นตอนการผสมดินที่จะปลูกผักคอนโดและการปลูกผักในกระถางแขวน เมื่อศึกษาถึงส่วนผสมเรียบร้อยแล้วก็เริ่มทดลองผสมดินกับส่วนผสมที่เตรียมไว้

3.4.4 ประชากรศึกษา มาร่วมกันศึกษาขั้นตอนการทำตะขอแขวนโดยใช้ลวดเบอร์ 12 เพื่อศึกษาวิธีการตัดลวดและวิธีการขดลวดให้เป็นตะขอแล้วลงมือทดลอง

3.5 สรุปผลการศึกษาทดลอง

3.5.1 หลังจากศึกษาทดลองแล้วกลุ่มประชากรศึกษาเกือบ 100 เปอร์เซ็นต์ที่จะนำผลงานจากการศึกษาทดลองดังกล่าวกลับไปปรับใช้ในพื้นที่ของตัวเอง

3.5.2 กลุ่มประชากรศึกษาพูดคุยกันเป็นเสียงเดียวว่าทำงาน ประหยัด ได้ผลเกินคาด

3.5.3 หลังจากศึกษาทดลองได้มีประชาชนในกลุ่มงาน หน่วยงาน หน่วยงานการศึกษาได้เข้ามาศึกษา เรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง

3.6 แนะนำและเผยแพร่สิ่งทีศึกษาดทดลองที่ผ่านเกณฑ์การศึกษาดทดลองและสิ่งทีผู้เข้าร่วมศึกษาดทดลองพึงพอใจ

3.6.1 ให้นำผลงานทีผ่านการศึกษาดทดลองไปปรับใช้ในพื้นที่ของท่านและพื้นที่ใกล้เคียง

3.6.2 ให้ผู้สนใจทดลองทำพอประมาณก่อน เพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญแล้วค่อยขยายให้มากขึ้น

3.6.3 ให้ผู้ที่เข้าศึกษาดทดลองกลับไปแนะนำบุคคลทีสนใจในพื้นที่ของท่านร่วมกันทำสวนสุขภาพครัวเรือนในพื้นที่ให้มากขึ้น

3.6.4 เมื่อครัวเรือนในพื้นที่ของท่านมีสวนสุขภาพเป็นจำนวนมากก็เท่ากับตำบลของท่านเป็นตำบลสุขภาพตามนโยบายของจังหวัดพัทลุงโดยปริยาย

การจัดทำสวนสุขภาพครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งคูอยู่ได้) คือ ทำเพื่อกิน กินเพื่ออยู่ อยู่แบบพอประมาณ คือ ฐานเศรษฐกิจครัวเรือน

การใช้อุปกรณ์ ราคาถูก หาง่าย ใช้ทนทาน การปลูกพืชผักทีจำเป็นทีจะต้องใช้ในครัวเรือน

ข้อเสนอแนะ

1. วิธีเลือกอุปกรณ์ยางรถยนต์
2. วิธีหาอุปกรณ์มาทำมิดตัดยางรถยนต์
3. วิธีการสร้างคอนโด
4. วิธีการทำโรงเรียนนึ่งร้าน
5. วิธีตัดขวดพลาสติก
6. วิธีปลูกผักห้อยหัว
7. การเลือกปลูกพืชผักทีจำเป็นทีต้องใช้ในครัวเรือน
8. การเลือกพืชยืนต้นทีจำเป็น
9. แนะนำการเตรียมเครื่องปรุงในครัวเรือน

อุปกรณ์ในการปลูกผักคอนโด

ใช้วัสดุเหลือใช้ คือ ขางนอกรถยนต์ ขนาดที่แตกต่างกัน

มีดกรีดยาง ที่หมดสภาพแล้วนำมาตัดแปลงเป็นมีดตัดยางรถยนต์

วิธีทำ

1. ตัดแก้มยางรถยนต์ระหว่างรอยต่อเนื้อยางใยเหล็กกับเนื้อยางเส้นออกเส้นละ 1 ข้าง
2. นำยางเส้นที่ใหญ่กว่าให้อยู่ด้านล่างสุด แล้วใส่ดินที่เตรียมไว้ปลูกพืชผักให้เต็ม
3. นำยางเส้นที่เล็กกว่าซ้อนขึ้นข้างบนโดยให้มีพื้น โดยรอบเท่า ๆ กันแล้วใส่ดินที่เตรียมไว้เหมือนขั้นตอนที่ 1 และให้ทำต่อไปเช่นเดียวกับข้อ 1 และข้อ 2 จนกว่าจะหมดยางรถที่เตรียมไว้
4. ยอดบนสุดให้ใช้ขวดน้ำอัดลมแบบพลาสติกหรือท่อ PVC ขนาด 3 – 4 นิ้วหรือปล้องไม้ไผ่ 1 ฝอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ยาวประมาณ 10 นิ้ว เสียบลงตรงกลางล้อยางชั้นบนสุดให้เหลือประมาณ 5 – 6 นิ้ว
5. ให้ปลูกผักที่ต้องการลงบนที่วางรอบล้อยางเป็นชั้น ๆ ขึ้นไปจนถึงชั้นบนสุดและในกระบอกไม้ไผ่หรือท่อ PVC หรือขวดน้ำอัดลมอีกหนึ่งต้น
6. ให้น้ำให้ปุ๋ยปกติทั่ว ๆ ไป จนกว่าจะเก็บเกี่ยวได้

การปลูกผักห้อยหัว

1. เตรียมโรงเรือน
 - 1.1 การทำโรงเรือนใช้เสาไม้หรือเสาปูนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ประมาณ 3 – 4 นิ้ว ยาวประมาณ 2 เมตร
 - 1.2 บัดคร่อมบนแปลงผักคอนโด ตามขนาดของพื้นที่ ใช้ไม้ผูกคาดยึดโยงให้แข็งแรงแล้วใช้ไม้พาดห่างกันเป็นช่วง ๆ เพื่อใช้แขวนกระถางผักห้อยหัว
2. เตรียมภาชนะที่จะปลูก เตรียมกระถางและขวดน้ำพลาสติกปลูกผักห้อยหัว
 - 2.1 เฉพาะขวดน้ำพลาสติก ตัดก้นออกใส่ดินให้เต็มแล้วปลูกทางด้านปากขวด ส่วนกระถางใส่ดินให้เต็มแล้วปลูกทางด้านก้นกระถาง
 - 2.2 ทั้ง 2 ประเภทเลี้ยงให้สมบูรณ์และแข็งแรงแล้วใช้เหล็ก ลวด หรือเชือกมาผูก ร้อยตรงกันข้ามกันด้านที่ปลูกแล้วนำไปผูกห้อยกลับหัวบนโรงเรือนที่เตรียมไว้บนแปลงผักคอนโด
 - 2.3 ให้น้ำให้ปุ๋ยปกติผลดีคือ น้ำจากผักห้อยหัวจะลงมาที่ผักคอนโดอีกชั้นตอนหนึ่งเป็นการประหยัดน้ำแล้ปุ๋ย

พืชผักที่ควรปลูกในพื้นที่จำกัด ดังนี้

1. พืชยืนต้นที่จำเป็น คือ 3 มะ + 2 มะ

มะ ที่ 1 คือ	มะนาว
มะ ที่ 2 คือ	มะกรูด
มะ ที่ 3 คือ	มะละกอ

กับอีก 2 มะ หากมีที่และบริเวณ คือ มะขามและมะพร้าว

2. พืช ผัก ส้มลูกที่จำเป็นในครัวเรือนให้ปลูก 4 + 3 ชนิด คือ พ.ต.ข.ข + พ.ต.ข.ข + ต.จ.ช

พ. คือ พริก

ต. คือ ตะไคร้

ข. คือ ขมิ้น

ข. คือ ข่า

ส่วน ต.จ.ช คือ ตามใจชอบ ชอบทานอะไร ก็ให้ปลูกอย่างนั้น (ปลูกเพื่อกิน)

การเก็บเกี่ยว

ไม่ต้องถอนทั้งต้น ให้ตัดเฉพาะที่จะนำมารับประทาน คือ ส่วนใบข้างลำต้น หรือให้ตัดลำต้น ปล่อยให้ลำต้นส่วนล่างแตกหน่อใหม่ จะได้รับผลเร็วกว่าการปลูกใหม่ 50 เปอร์เซ็นต์

การอยู่พอประมาณ

ควรตรวจเช็คอุปกรณ์เครื่องปรุงในครัวเรือนให้พร้อม เพื่อไม่ให้เสียความรู้สึกและเสียอารมณ์ เวลาเข้าครัวปรุงอาหาร อุปกรณ์ในครัวควรมีให้พร้อม คือ 3 น้ำ + หก.กก.

น้ำที่ 1 คือ น้ำมัน

น้ำที่ 2 คือ ตาล

น้ำที่ 3 คือ น้ำปลา

ส่วน หก.กก.

ห คือ หอม

ก คือ กระเทียม

ก คือ กะปิ

ก คือ เกลือ

เหล่านี้คือสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การรายงานผลการใช้วัสดุเหลือใช้นำมาเป็นวัสดุอุปกรณ์ในการปลูกผักสวนครัวที่จำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ในการลดขยะจากวัสดุเหลือใช้ที่เกิดปัญหาด้านมลภาวะอย่างรุนแรงอยู่ในปัจจุบัน ยังเป็นขยะที่ย่อยสลายยากต้องใช้เวลาานานมาก เช่น ขางนอกรถยนต์ ขวดน้ำอัดลมที่เป็นพลาสติก มีนักวิจัยหลายสำนักได้ทดลองการย่อยสลายของขยะจากพลาสติกผลปรากฏว่าใช้เวลาย่อยสลายนานถึง 450 ปี เพราะฉะนั้นผู้วิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องนี้ได้นำเอาวัสดุเหลือใช้ที่ทนต่อการย่อยสลายกลับมาทำเป็นอุปกรณ์ในการปลูกผักสุขภาพะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืนในครั้งนี เพื่อเป็นการลดมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมและยังเป็นอุปกรณ์ที่คงทนต่อทุกสภาพแวดล้อมทำให้เกิดการประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในการลงทุน การจัดซื้ออุปกรณ์และยังเป็นนวัตกรรมต้นแบบให้กับสมาชิกและผู้พบเห็นนำมาทดลองใช้กันอีกต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นการลดขยะและเป็นการสร้างฐานะทางครอบครัว

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

รายงานผลของสมาชิกสวนสุขภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งคูอยู่ได้) ในเขตตำบล ตะโหนด อำเภอตะโหนด จังหวัดพัทลุง เรื่อง การปลูกผักคอนโดและผักห้อยหัว ผู้อภิปรายผลนำเสนอสาระสำคัญของการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มตัวอย่าง
2. วัตถุประสงค์ของการทดลอง
3. เครื่องมือในการศึกษาทดลอง
4. การดำเนินการทดลอง
5. ข้อเสนอแนะ

5.1 สมาชิกกลุ่มตัวอย่าง

- 5.1.1 เด็กและเยาวชนในเขตตำบลตะโหนด จำนวน 5 คน
- 5.1.2 เด็กนักเรียนโรงเรียนประชาบำรุง 5 คน
- 5.1.3 ประชาชนในเขตตำบลตะโหนดที่สนใจจำนวน 20 คน

5.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษาทดลอง

- 5.2.1 เพื่อสร้าง และค้นหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมและมีคุณภาพ ทนทานราคาถูกให้กับสมาชิกในชุมชน
- 5.2.2 เพื่อเปรียบเทียบการปลูกผักทั่ว ๆ ไป กับการปลูกผักคอมโดของสมาชิกกับชุมชน
- 5.2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของสมาชิกที่ใช้วัสดุเหลือใช้ในการปลูกผักคอนโด
- 5.2.4 เพื่อเป็นการลดขยะที่ย่อยสลายยากและใช้เวลาในการย่อยสลายนานมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างจริงจัง
- 5.2.5 เพื่อปลูกพืชผักปลอดสารพิษที่จำเป็นไว้บริโภคในครัวเรือน

5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทดลอง

- 5.3.1 ใช้คำพูดสอบถามในโอกาสต่าง ๆ ที่มีโอกาสได้พบปะและพูดคุยกัน
- 5.3.2 ได้รับการปรึกษาในโอกาสที่ได้ร่วมเป็นวิทยากรในโครงการต่าง ๆ
- 5.3.3 ได้รับข้อมูลจากการสรุปศึกษาดูงานของสมาชิกกลุ่มในโครงการต่าง ๆ
- 5.3.4 ทดลองปลูกเองเพื่อเป็นต้นแบบและนำไปจัดนิทรรศการในงาน โอกาสต่าง ๆ ทั้งระดับอำเภอ และระดับจังหวัด

5.3.5 จากผลงานและรางวัลเป็นที่พึงพอใจจึงนำผลงานกลับมาศึกษาและพัฒนาปรับใช้กับประชาชนในพื้นที่อย่างจริงจัง

5.4 การดำเนินการทดลอง

5.4.1 นำผลงานและวิธีการปลูกผักคอนโคและผักห้อยหัวที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนกลับมาทดลองใช้กับเด็ก เยาวชนและประชาชนที่สนใจ

5.4.2 หลังจากทำการทดลองกลับกลุ่มผู้สนใจ ผลตอบรับเป็นที่พอใจ จึงได้รับสมัครสมาชิกในตำบลตะโหนดเพิ่ม 30 ครัวเรือน

5.4.3 สอบถามความพึงพอใจในการใช้วัสดุเหลือใช้มาเป็นคอนโคปลูกผักปลอดสารพิษในครัวเรือนทุกครัวเรือนโดยสอบถามโดยวาจา

5.5 ข้อเสนอแนะ

5.5.1 ในการสร้างสวนสุขภาพะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืนนั้นจะต้องมีการวางแผนคำนวณพื้นที่ คำนวณต้นทุนกล้าพืชผัก และคำนวณเวลาที่จะบริหารจัดการ

5.5.2 ผู้ที่สนใจจะต้องเตรียมล้อขนาดต่าง ๆ ตัดขอบ ตกแต่งให้เรียบร้อยก่อน

5.5.3 ผู้ที่สนใจจะต้องเตรียมดินใส่ในวงล้อให้เรียบร้อยแล้วรดน้ำเตรียมดินไว้ก่อนอย่างน้อย 3 – 5 วัน

5.5.4 เตรียมหัวต้นกล้าพืช ผักที่จะปลูกไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนเตรียมดินประมาณ 10 วัน

5.5.5 ผู้สนใจหากจะปลูกผักห้อยหัวด้วยก็เตรียมโรงเรือนบนผักคอนโค

5.5.6 ผู้สนใจเตรียมขวดน้ำอัดลมแบบพลาสติกตัดก้นออกใส่ดินเตรียมไว้ก่อน 3 – 5 วัน ก่อนจะลงต้นกล้าปลูกผัก

5.5.7 ผู้สนใจเตรียมวางแผนที่จะปลูกผักคอนโคให้เหลือฐานกล้าพันธุ์ผักในแต่ละชั้นให้เหมาะสมพยายามนำกล้าที่ทรงพุ่มเตี้ยอยู่ชั้นล่างสุด

5.5.8 เตรียมเจาะรูที่ขอบก้นขวดน้ำอัดลมเพื่อผูกเชือกแขวนห้อยบนโรงเรือน บนผักคอนโค

ภาพ

กิจกรรม

ศูนย์ศึกษาลำปางดง
www.SongkhroLake.com

การปลุกผักคอนโด



1. ตัดเหล็ก ลวดให้ได้ขนาด

2. ตัดม้วนส่วนล่างสำหรับผูกเชื่อมต่อ



3. ตัดส่วนบนให้เป็นตะขอสำหรับแขวน

4. ตะขอที่เสร็จสมบูรณ์พร้อมใช้



ขั้นตอนการเตรียมเชือกหรือเหล็กลวดเพื่อเชื่อมตะขอกับขวดหรือกระถาง



1. การเตรียมเชือกหรือเหล็ก



2. การผูกเชือกต่อขวดหรือกระถาง



การตัดขวดเพื่อใช้ปลูกผักแขว่น

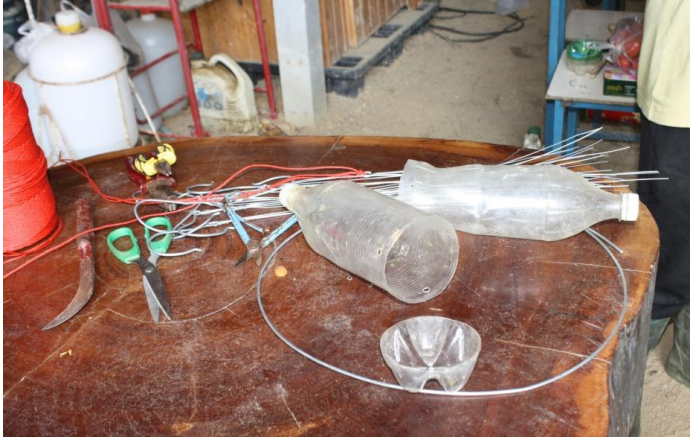


1. วัดให้ได้ขนาดที่สวยงาม

2. ตัดตามที่วัดด้วยกรรไกร



3. ขวดที่ตัดแล้ว



การเตรียมกาบมะพร้าวเพื่อรองส่วนล่างสุด
เพื่อป้องกันการอุดตันของน้ำที่จะระบายทิ้ง



1. เตรียมกาบ
มะพร้าว

2. นีกกาบมะพร้าว
ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ



3. ใช้กาบมะพร้าว
ใส่ลงไปให้อยู่
ส่วนล่างสุดของขวด

ขั้นตอนการเตรียมดิน



1. ใช้น้ำ จำนวน 1 ส่วน

2. ไข่เกลบหมัก
จำนวน 1 ส่วน



3. ไข่ปุ๋ยคอกหมัก
จำนวน 1 ส่วน



4. ไข่เกลบหมัก
จำนวน 1 ส่วน



การบรรจุดินลงขวดเตรียมปลูกผัก



1. บรรจุดินลงขวด อย่าให้แน่น

2. ใส่ให้เต็มขวดที่เตรียมไว้



3. นำไปแขวนในแปลง
ส่วนบนของคอนโด



การเตรียมตัดยางที่จะทำคอนโดปลุกผัก



1. เลือกและทำเครื่องหมายที่จะตัด

2. ตัดตามที่ทำเครื่องหมายไว้



3. วิธีการตัดที่ถูกต้อง



4. ลักษณะที่ตัดเรียบร้อยแล้ว

การเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก



1. การเตรียมดิน



2. การเขี่ยดินให้ละเอียด



3. ลงเมล็ดพันธุ์ผักให้ทั่วแล้ว
กรบดินทับ รดน้ำให้ชุ่ม

การย้ายต้นกล้า พันธุ์ผักลงดิน



1. สังเกตความสมบูรณ์
ของกล้าพันธุ์และขนาดที่
เหมาะต่อการย้าย

2. ใช้ความระมัดระวังอย่า
ให้ต้นกล้าช้ำ



3. ลักษณะของโคนโด
ที่พร้อมจะลงต้นกล้า



4. อายุต้นกล้าหลังจากการ
ย้าย 2 วัน



ขั้นตอนและวิธีการตัดตัวอย่าง



การเตรียมดินลงตัวอย่าง



การเยี่ยมชมแปลงผักแขวน แปลงผักคอนโด



การใช้วัสดุเหลือใช้ มาทำเป็นรพถามปลูกผักแบบแขวน



ผักที่ปลูกในคอนโด ประมาณ 25 วัน





ผักที่ปลูกแบบแขวน





การเยี่ยมชมงาน ของนักเรียน นักศึกษา





บรรยายสรุปผลการเยี่ยมชมสวนสุภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน



ปอแก๊สชีวภาพในสวนสูงภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน





ประวัติผู้รายงาน

ชื่อ – สกุล	นายคณิง สหัสสธารา
วัน เดือน ปีเกิด	9 สิงหาคม 2492
ตำแหน่งปัจจุบัน	
ตำแหน่งทางราชการ	ผู้ประนีประนอม ประจำศาลจังหวัดยะลา
ตำแหน่งทางเอกชน	ผู้อำนวยการค่ายฝึกอบรมโตนหินลาด อ.ตะโหมด จ.พัทลุง วิทยากรศูนย์เรียนรู้สวนสุขภาพอะครีวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน
ที่อยู่ปัจจุบัน	294 หมู่ที่ 9 ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง 93160
เบอร์โทรศัพท์ต่อ	087-295-0466
ประวัติการศึกษา	จบชั้นประถม 4 โรงเรียนวัดโมลินิมิต จบชั้นประถม 7 (ระดับ 3) โรงเรียนผู้ใหญ่วัดยะลา จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ระดับ 4) โรงเรียนผู้ใหญ่วัดยะลา จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ระดับ 5) โรงเรียนผู้ใหญ่วัดยะลา จบ ป.ก.ศ.สูง เอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา จบปริญญาตรีเอกสุศึกษา วิทยาลัยครูจังหวัดยะลา
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2510 อาสาสมัครรักษาดินแดนจังหวัดยะลา พ.ศ. 2516 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา พ.ศ. 2536 อาสาสมัครประชาสังคมสงเคราะห์จังหวัดยะลา พ.ศ. 2536 วิทยากรนันทนาการและลูกเสือ เอกชน พ.ศ. 2547 ผู้ประนีประนอมประจำศาลจังหวัดยะลา และผู้ประนีประนอมประจำศาลจังหวัดเบตง พ.ศ. 2548 ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดเบตง พ.ศ. 2551 ผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัว ศาลจังหวัดเบตง